

KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG THẤP TAY (ĐỆM BÓNG)

ĐẶC ĐIỂM CỦA ĐỆM BÓNG

Chuyền bóng thấp tay (đệm bóng) là kỹ thuật sử dụng cẳng tay, bàn tay để chuyền bóng đi, diện tiếp xúc giữa tay với bóng rộng nhưng điểm tiếp xúc lại ít hơn chuyền bóng cao tay, do đó hạn chế được phạm lỗi kỹ thuật như dính bóng, hai tiếng ... Đệm bóng là kỹ thuật phòng thủ dùng chủ yếu để đỡ phát bóng, đỡ đập bóng và cứu bóng. (Hình 4.1.)



Kỹ Thuật đệm bóng

** Đệm bóng trong bóng chuyền có tác dụng:*

- Đỡ được những đường bóng nhanh, mạnh, thấp và khó khi đối phương tấn công sang.
- Phạm vi không chế rộng, đỡ được những đường bóng ở xa thân người.
- Cấu trúc kỹ thuật đơn giản, dễ tiếp thu và thực hiện thuận lợi hơn kỹ thuật chuyền bóng cao tay.

** Đệm bóng gồm các kỹ thuật chính:*

- Đệm bằng hai tay.
- Đệm bằng một tay và lăn ngã cứu bóng.
- Ngoài ra còn có thể dùng thân người, dùng chân đỡ bóng.

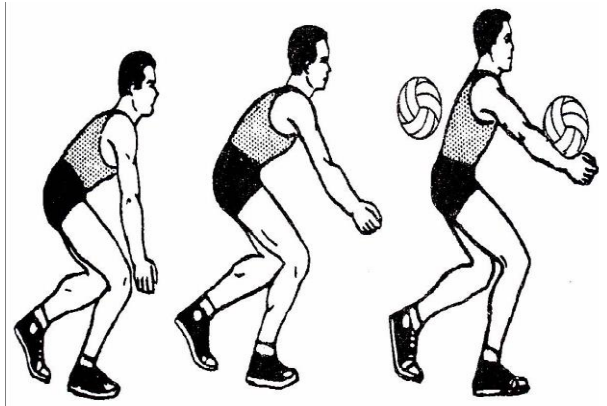
. KỸ THUẬT ĐỆM BÓNG BẰNG HAI TAY:

Đệm bóng bằng hai là kỹ thuật dùng khi thực hiện bóng đi và hướng bóng đến ở phía trước mặt, gần như cùng quỹ đạo chuyền động nhưng ngược chiều.

Tư thế chuẩn bị:

Người đứng ở tư thế trung bình, hai chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên ở hai bên sườn, mắt quan sát bóng, thân hơi gập.

Khi người tập xác định chính xác được điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp thì hai tay đưa ra đỡ bóng. Hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay đặt chéo lên nhau và nắm lại, bàn tay nọ bọc lấy bàn tay kia, hai ngón cái song song kề nhau.



Hình

4.2a. Kỹ thuật đệm bóng bằng hai tay

Hình tay đánh bóng : Hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay đặt chéo lên nhau và nắm lại, bàn tay nọ bọc lấy bàn tay kia, hai ngón cái song song kề nhau (Hình 4.2b).



Hình tay đánh bóng

Giai đoạn đánh bóng:

Khi bóng đến ở tầm ngang hông, cách thân người khoảng gần một cánh tay thì thực hiện đánh bóng. Lúc này chân đạp đất, duỗi khớp gối, nâng trọng tâm thân thể và nâng tay. Hai tay được chuyển động từ dưới lên và dùng phần giữa cẳng tay đệm phía dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi hai tay chạm bóng cũng là lúc gập cổ tay xuống dưới làm căng các nhóm cơ cẳng tay, kết hợp với hóp bụng và giữ chắc bả vai với khớp khuỷu. Hai tay thẳng - chắc, hai bàn tay nắm và ép chặt vào nhau, toàn thân hơi lao về trước. (Hình 4.2c.).



Giai đoạn đánh bóng

Giai đoạn kết thúc :

Tay vươn theo bóng khoảng tầm ngang ngực thì dừng lại. Người tập nhanh chóng trở về tư thế cơ bản chuẩn bị cho các hoạt động tiếp theo.

ĐỆM BÓNG THẤP TAY BẰNG MỘT TAY.

Đây là kỹ thuật đánh bóng ứng dụng trong điều kiện bóng đến nhanh hoặc từ xa không thể thực hiện đánh bóng bằng hai tay được. Tùy thuộc hướng bóng đến từ phía nào mà người tập bước sang trái hoặc sang phải một bước hay động tác cá nhảy, lăn ngã cứu bóng.

Khi thực hiện chân khuỵu ở khớp gối, tay đánh bóng đưa ra trước. Căn cứ vào tình huống cụ thể để lựa chọn vị trí và tư thế của tay khi đánh bóng. Người tập có thể thực hiện đánh bóng bằng lòng bàn tay, mu bàn tay hoặc cẳng tay...

Khi đánh bóng, nhóm cơ cẳng tay căng ra bằng cách các ngón tay nắm chắc lại.

PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY BAN ĐẦU KỸ THUẬT ĐỆM BÓNG

Mục đích :

Làm cho người tập nắm được nguyên lý kỹ thuật động tác và kỹ năng thực hiện ở mức cơ bản.

Nhiệm vụ :

Tạo khái niệm chung về kỹ thuật động tác và hình thành tâm thế để tiếp thu. Dạy từng phần các yếu lĩnh động tác mà người tập chưa biết. Ngăn ngừa những sai lầm thường mắc. Sơ bộ thực hiện động tác với nhịp điệu chung.

Đặc điểm các phương pháp sử dụng :

- Phương pháp giảng giải, thị phạm và tập luyện.
- Phương pháp phân chia rồi kết hợp.
- Sử dụng các điều kiện, các phương pháp dùng thiết bị hỗ trợ.

Các bước tập luyện ban đầu kỹ thuật đệm bóng .

*** Bước 1 :**

- Giảng viên giới thiệu về kỹ thuật đệm bóng.

- Giảng viên tạo khái niệm về kỹ thuật đệm bóng. Nêu đặc điểm về kỹ thuật và tác dụng của các kỹ thuật này trong tập luyện và thi đấu.

*** Bước 2 :**

Giảng viên thi phạm kỹ thuật đệm bóng (thực hiện không bóng toàn bộ kỹ thuật). Lưu ý chọn vị trí phù hợp đảm bảo cho người tập dễ quan sát.

Yêu cầu : Giảng viên làm mẫu kỹ, động tác chính xác, đẹp để tăng tính thuyết phục để xây dựng biểu tượng đúng về kỹ thuật động tác tạo hình ảnh.

*** Bước 3 :**

Giảng viên phân tích kỹ từng động tác trong kỹ thuật đệm bóng theo trình tự từng giai đoạn, từng động tác đơn lẻ, sau đó kết hợp chúng lại thành một cơ cấu hoàn chỉnh. Chú ý chi tiết kỹ thuật cần phải làm đúng và đặc biệt chú ý đến yếu lĩnh của các kỹ thuật.

*** Bước 4 :**

Giảng viên nêu những sai lầm thường mắc và cách sửa sai trong khi thực hiện kỹ thuật.

Những sai phạm thường mắc khi tập luyện đệm bóng:

- Người tập không kịp di chuyển đến đón bóng (chậm). Sau khi di chuyển không dừng ngay để đón bóng (đệm bóng khi đang di chuyển).

- Tư thế chuẩn bị hai chân khuyu gối chưa đạt mức cần thiết.

- Tư thế thân ngã nhiều về trước hoặc ra sau.

- Hai tay đặt lệch nhau (tay cao tay thấp). Hai bàn tay không bọc lấy nhau, hai ngón cái rời xa nhau.

- Khi đệm bóng không phối hợp nhịp nhàng các bộ phận của cơ thể : Tay đánh bóng quá nhanh, mạnh, không điều chỉnh được lực tác động vào bóng.

- Tay thả lỏng, hai cẳng tay không tạo thành mặt phẳng nhất là khi đệm bóng bên trái (phải) làm ảnh hưởng đến độ chuẩn xác đường bóng bay.

- Tiếp xúc bóng ở mu bàn tay.

- Đường bóng bay lao ngang.

- Sau khi đệm bóng, hai tay gập lại ở khuỷu tay.

Khi sửa lỗi kỹ thuật không thể chỉ tiến hành đơn lẻ mà phải thi phạm lại động tác, kết hợp với giải thích và các bài tập dẫn dắt dành cho cá nhân.

*** Bước 5 :**

Giảng viên tổ chức cho sinh viên tập luyện, căn cứ vào tình hình cụ thể, đối tượng để có phương pháp tập luyện phù hợp.

Trước tiên người tập phải nắm được hình tay khi thực hiện kỹ thuật đệm bóng, tập mô phỏng kỹ thuật động tác tay không: tại chỗ thực hiện kỹ thuật; di chuyển 1 hoặc hai bước thực hiện kỹ thuật. Chú ý tính nhịp điệu khi thực hiện động tác. Sau đó mới cho người tập tập với bóng.

Chú ý : Trong quá trình tập luyện, GV quan sát sửa sai cho người tập.

*** Bước 6 :**

Giảng viên củng cố kỹ thuật sau khi tập luyện. Tùy thuộc vào trình độ tiếp thu mà GV có thể làm mẫu lại kỹ thuật hoặc đánh giá kết quả sơ bộ tập luyện và cho một số bài tập về nhà để tập luyện ngoại khóa.

GIẢNG DẠY KỸ THUẬT ĐỆM BÓNG Ở GIAI ĐOẠN ĐI SÂU VÀO CHI TIẾT.

Mục đích:

Củng cố kỹ năng thực hiện động tác, đi sâu nắm vững tới từng chi tiết kỹ thuật đệm bóng và phối hợp thực hiện nó với các kỹ thuật khác.

Nhiệm vụ:

- Tăng độ khó và chuẩn xác khi thực hiện.
- Phức tạp hóa quá trình thực hiện kỹ thuật (thay đổi tư thế, phương hướng di động, xử lý tình huống...)
- Tạo ra các phối hợp nhỏ giữa cá nhân, nhóm gần gũi với thực tế thi đấu để người tập xử lý.
- Thực hiện kỹ thuật trong điều kiện không thuận lợi với các tác động phụ bên ngoài.

Đặc điểm phương pháp sử dụng :

- Phương pháp tập luyện nguyên vẹn đi sâu vào chi tiết kỹ thuật.
- Phương pháp lặp lại ổn định động tác : GV tăng cường nhận thức của người tập và yêu cầu người tập nắm vững lý thuyết và tập biểu hiện động tác trong tư duy.
- Phương pháp làm mẫu : Chú ý phương pháp tạo cảm giác về cơ bắp chính xác.
- Đưa ra một số biến dạng vào tập luyện bằng phương pháp tập luyện thay đổi.

Chú ý : Sau mỗi lần tập luyện, GV động viên người tập khắc phục khó khăn, không bi quan chán nản.

* Giảng viên chú ý quan sát sửa chữa sai lầm, nếu có sai phạm lớn thì phải dừng tập để định hình lại kỹ thuật động tác và đề cập tất những phản xạ sai lệch.

GIẢNG DẠY KỸ THUẬT ĐỆM BÓNG Ở GIAI ĐOẠN CỨNG CỐ VÀ HOÀN THIỆN

Mục đích của giai đoạn này là:

Hình thành kỹ năng - kỹ xảo vận động được đặc trưng bởi tính ổn định của trình tự thực hiện động tác được xây dựng trong quá trình tái hiện nhiều lần một động tác trong các điều kiện khác nhau. Động tác được thực hiện một cách tự động hóa và mang tính bền vững, tính linh hoạt cao.

Nhiệm vụ của giai đoạn này là:

- Củng cố kỹ năng hoàn thành kỹ thuật động tác đã học và thực hiện kỹ thuật động tác đó phù hợp đặc điểm cá nhân người tập.
- Xác định kỹ thuật sở trường mang lại hiệu quả cao nhất.
- Xử lý, biến đổi từ dạng kỹ thuật này sang dạng kỹ thuật khác một cách điều luyện, linh hoạt trong mọi tình huống.
- Thực hiện động tác một cách tin tưởng và ổn định, không bị chi phối bởi các yếu tố cản trở bên ngoài và cản phá của đối phương.
- Nắm vững các kỹ thuật động tác đặc thù để hoàn thành nhiệm vụ của mình trong đội hình chiến thuật của đội.
- Thực hiện kỹ thuật động tác ở trạng thái căng thẳng tâm lý, mệt mỏi .

Đặc điểm phương pháp sử dụng:

- Phương pháp tập luyện lặp lại ổn định và phương pháp tập luyện biến dạng.
- Tăng cường phương pháp vận động bằng tư duy.
- Kết hợp phương pháp tập luyện bình thường và phương pháp tập luyện phức tạp để tạo sự biến dạng.

CÁC BÀI TẬP MẪU VÀ PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC TẬP LUYỆN ĐỂ CỨNG CỐ VÀ HOÀN THIỆN KỸ THUẬT ĐỆM BÓNG.

Trình tự tập luyện để hoàn thiện kỹ thuật đệm bóng như sau :

- Đệm bóng đi theo các hướng khác nhau : Ra trước - sau, sang hai bên.
- Đệm bóng đi với các khoảng cách khác nhau : Dài - vừa - ngắn.
- Đệm bóng đi với tầm cao khác nhau : Cao - trung bình - thấp.
- Đệm bóng đi với tốc độ khác nhau : Chậm - vừa - nhanh.

*** Bài tập 1 :**

Người tập tập trung thành một hàng ngang đứng cách tường 3- 4 m đệm bóng vào tường. Bài tập được thực hiện liên tục. (Hình 4.7a)



*** Bài tập 2:**

Người tập đứng hai hàng ngang đối diện nhau cách 5 - 9m. Một người đập bóng (hoặc ném bóng) xuống sân, sau khi bóng nảy lên người kia nhanh chóng di chuyển đến và thực hiện đệm bóng.

*** Bài tập 3:**

Đội hình như bài tập trên và thực hiện tương tự nhưng người tập đệm bóng dựng trước mặt sau đó đệm cho người kia ở các kiểu khác nhau.

*** Bài tập 4:**

Người tập đứng thành hai hàng ngang, cách nhau khoảng 4 - 5m. Hai người đệm bóng qua lại cho nhau ở các khoảng cách, tầm cao và tốc độ khác nhau. Có thể tăng độ khó bằng cách đệm ra trước, sang hai bên hoặc ra sau đầu. Đây là bài tập sát với thực tế thi đấu.

*** Bài tập 5:**

Người tập đứng thành từng nhóm ba người đệm bóng tùy ý sang trái hoặc sang phải, không theo thứ tự nhất định.



TRẦN VIỄN ĐÔNG